**CAPITULO PRIMERO**

**HISTORIA DEL TÉ**



Foto 1. Planta Cammellia Sinesis

El té como bebida es la [infusión](http://es.wikipedia.org/wiki/Infusi%C3%B3n) preparada con las hojas secas molidas o brotes del [arbusto](http://es.wikipedia.org/wiki/Arbusto) *Camellia sinensis* en agua caliente, esta bebida puede ser confinada con frutos o flores para hacer su sabor mucho más agradable.

* 1. **Orígenes del té**

Muchos países se disputan el origen del té, pero quizás solo China pueda comprobar su paternidad, el origen del té se rodea de una mística historia que explica su origen.

Cuentan que el emperador chino Shen Nung un hombre obsesionado por la higiene, fue quien hallo la fórmula del té; Shen Nung recomendaba beber agua hervida para conservar un buen estado de salud, una tarde el monarca descansaba a la sombra de un magnifico árbol de té cuando la brisa hizo caer hojas del árbol dentro de su vaso de agua, coloreándola .Shen se dejo llevar por la curiosidad y probo el agua coloreada. ¡Había nacido el té de forma totalmente accidental! [[1]](#footnote-1)

Los orígenes del té se remontan al siglo VII A.C. Es la bebida que cosecha cada vez más seguidores en el mundo hasta el punto en que solo su consumo es superado por el agua, contrario a lo que nos imaginábamos, pues a pesar de que en América latina no tenemos una cultura de consumo de té no significa que en el resto del mundo no se tenga.

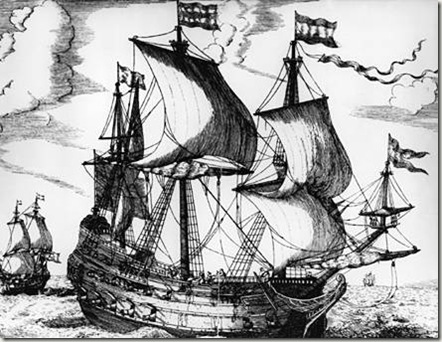


Foto 2. Barco de la Compañía Holandesa de las Indias Orientales.

En occidente no se conocía la existencia del té hasta el año 851 de nuestra era pues aunque esta planta tenga más de 5.000 años de existencia no fue hasta el año 1610 que ingreso a Europa a través de la Compañía Holandesa de las Indias Orientales.

* 1. **Propiedades del té**

El té es una planta que tiene efectos sorprendentes sobre el cuerpo humano, pues es auxiliar en un gran número de patologías y tienen una rápida acción, aunque actualmente esto se ha demostrado por numerosas investigaciones, estos beneficios fueron descubiertos por los chinos varios siglos antes.

Anti obesidad

El té tiene la capacidad para controlar los lípidos de las personas obesas, el té rojo es uno de los más demandados para el control de peso, pues entre sus componentes destaca la saponina, sustancia vegetal capaz de eliminar las grasas.



Foto 3. Tés con diferentes propiedades.

Un medicamento natural

Podría sustituir a la aspirina en caso de dolor de cabeza o a los antibióticos ante el ataque de algunos virus o bacterias.

Además el té verde actúa como diurético, broncodilatador y astringente o anti diarreico.

Antioxidante

El té verde contiene compuestos antioxidantes que son muy beneficiosos para luchar frente a determinados tipos de cáncer y en la reducción de los efectos del propio envejecimiento. En China, se lleva utilizado desde hace casi 3.000 años, no sólo por sus propiedades estimulantes, sino porque ayuda a prevenir y mejorar numerosas dolencias.

Desintoxicante

El té rojo activa el hígado y el bazo estimulando la expulsión de toxinas.

Anti colesterol

El té tiene la capacidad de mermar las cantidades de LDL colesterol y triglicéridos plasmáticos, sus efectos antitromboticos lo señalan como un enérgico protector anti enfermedades cardiacas como la angina de pecho y la trombosis.

* 1. **Tipos de té**

Tés florales

Los tés florales son infusiones aromatizadas con ingredientes florales entre los que destacan las esencias de rosa, jazmín, manzanilla, flores de aciano y de granada, pétalos de girasol, caléndula, entre las combinaciones más comerciales encontramos las siguientes:

[Blue Sky](http://www.lapetiteplanethe.com/2010/02/blue-sky.html): Fresco y aromático, un Sencha acompañado de rosa y malva, ligero y refrescante.

[Jazmín y Rosa](http://www.lapetiteplanethe.com/2010/11/jazmin-y-rosa.html): Llena tu taza de flores con este delicado té blanco con un marcado aroma de rosas acompañado de jazmín.

[Pu Erh Tibetano](http://www.lapetiteplanethe.com/2010/03/pu-erh-tibetano.html): Un Pu Erh de infusión ligera, fresca y marcado aroma floral, es como la primavera en tu taza.

[Mil y Una Noches](http://www.lapetiteplanethe.com/2010/06/mil-y-una-noches.html): Una mezcla de té negro con té verde clásica, de sabor dulzón con un toque floral.

 [Flor de Té](http://www.lapetiteplanethe.com/2010/01/flores-de-te.html): Conoce esta pequeña joya de té blanco y té verde confeccionada artesanalmente de infusión ligera y aterciopelada.[[2]](#footnote-2)

Tés medicinales

Manzanilla: Sus flores se caracterizan por sus tonos amarillos y blancos.



Foto 4. Té de manzanilla.

Es una de las infusiones más empleadas en el mundo, ya sea como bebida o aplicándola directamente sobre la parte afectada. Desde tiempos antiguos, los mexicanos han empleado esta hierba para tratar los trastornos digestivos leves, como diarrea, gastritis, indigestión o cólicos, algo que en la actualidad también es común en nuestra cultura.

Asimismo, es frecuente emplearla para irritaciones o inflamaciones oculares, para lo cual es necesario cocerla y dejarla enfriar.

Poleo-Menta: Proporciona propiedades antiespasmódicas, antisépticas para reducir la flatulencia y ayuda a realizar digestiones pesadas. En otros tiempos, esta planta también se empleó para ahuyentar los insectos de los cultivos. Además, se emplea para catarros y tos.

Tilo: Sus flores y frutos que contienen farmesol y proporcionan un olor agradable. Debido a sus capacidades sedantes es frecuente emplearla como tranquilizante, para calmar el estado nervioso. Además, ayuda a realizar la digestión y a dormir con facilidad, también se emplea para reducir los problemas coronarios y arteriales, así como para cólicos y reducción de las irregularidades menstruales.

Valeriana: entre las propiedades medicinales se encuentra la capacidad para controlar la epilepsia. Al igual que la tila, esta hierba, administrada con precaución, actúa contra el nerviosismo, como sedante y relajante. Sin embargo, si no se cuida la proporción del consumo puede dar lugar a la excesiva sedación del sistema nervioso, así como al retardo de la circulación y el descenso de la presión arterial.



Foto 5. Té de menta.

Menta: Favorece la circulación sanguínea resulta efectivo para combatir inapetencias, gases gástricos, estimula la digestión, favorece una correcta actividad gástrica, también es auxiliar en los resfriados, dolores reumáticos y dentales.

Romero: Su empleo es muy común para la fabricación de cosméticos, así como para cocinar ensaladas, carnes o caldos. Los expertos aseguran que su aroma tiene la capacidad de reforzar la memoria y de mejorar la circulación.[[3]](#footnote-3)

Tés frutales.

Son infusiones con una base de té negro o escaramujo con frutas naturales que mantienen sus propiedades, pues en su proceso de elaboración se deshidratan y al momento de inficionarlas liberan estas propiedades; los tés frutales de mayor importancia comercial son los siguientes Guayaba coctel, Piña colada, Maracuyá, Fresa, Manzana, Frutas rojas, Ciruela con canela, Mango, Mandarina, Durazno, Manzana canela y Melón.[[4]](#footnote-4)



Foto 6. Té de frutas rojas.

1. Sussaeta (2001), Tisanas, Atlas ilustrado de las infusiones, pp.110, ediciones S.A [↑](#footnote-ref-1)
2. La petite planethe,tea shop. (2012)Tés florales un sabor clásico. Obtenida el 6 de Marzo del 2012 de <http://www.lapetiteplanethe.com/> [↑](#footnote-ref-2)
3. Alimentación sana. (2011) Te: Guía de las infusiones más famosas, Obtenida el 14 de Marzo del 2012 de www.alimentacion-sana.com [↑](#footnote-ref-3)
4. Samovar. (2012) Infusiones frutales. Obtenido el 2 de Marzo del 2012 de <http://samovar.com.mx/infusiones.php> [↑](#footnote-ref-4)